



# Composer un repas équilibré

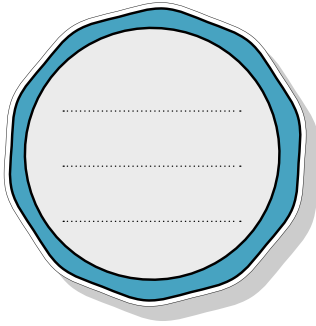
## Activité 1. Classification des aliments

Chaque assiette représente l'une des familles d'aliments suivantes :

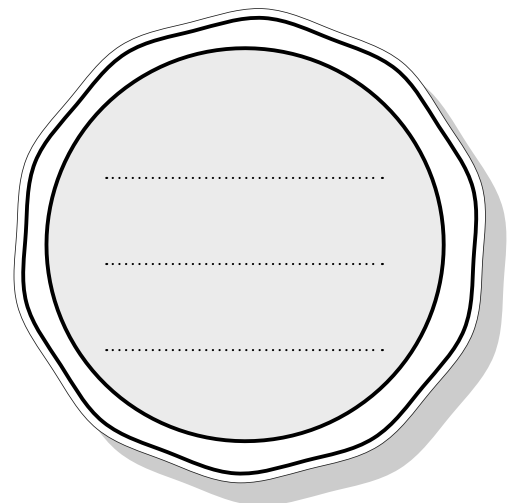
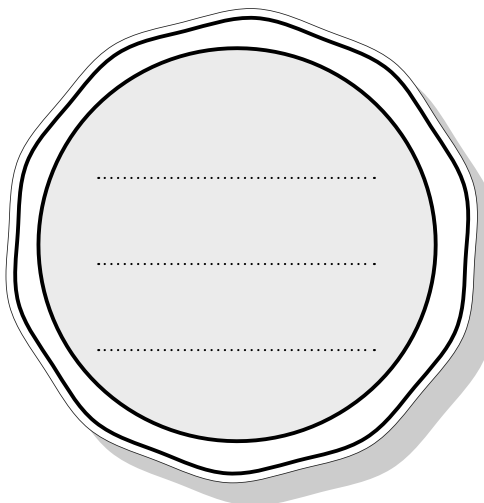
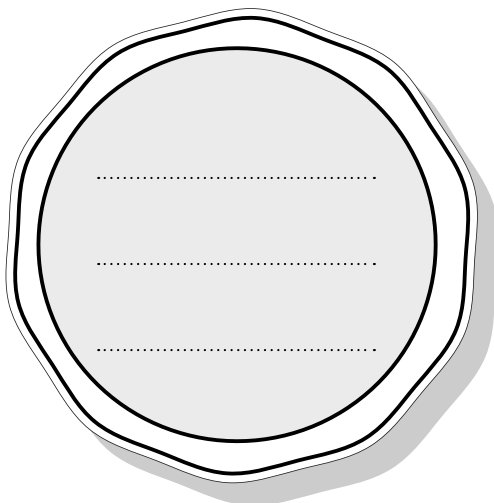
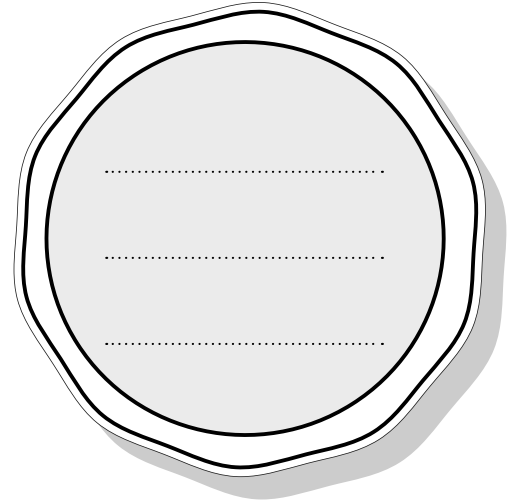
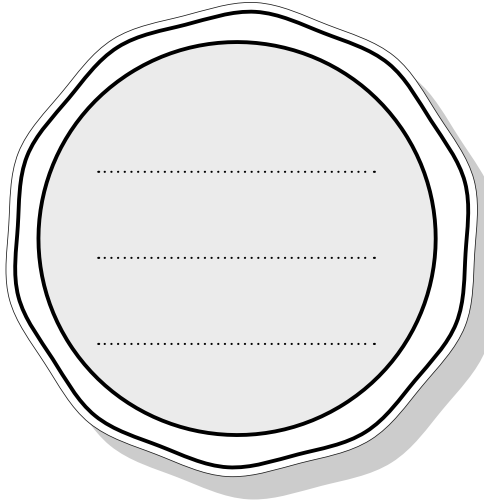
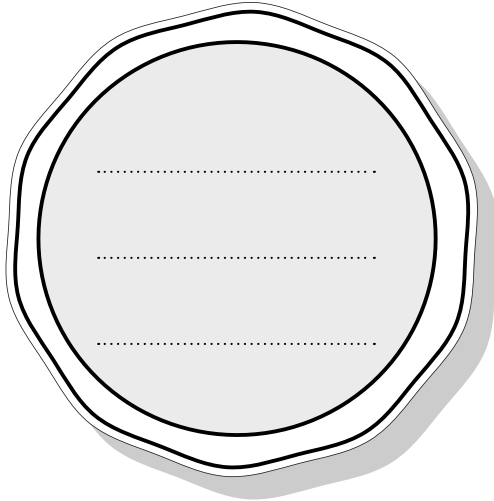
- Boissons
- Fruits et légumes
- Produits céréaliers
- Légumes secs
- Fruits à coque
- Poissons, œufs, viandes et charcuterie
- Laits et produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés, salés

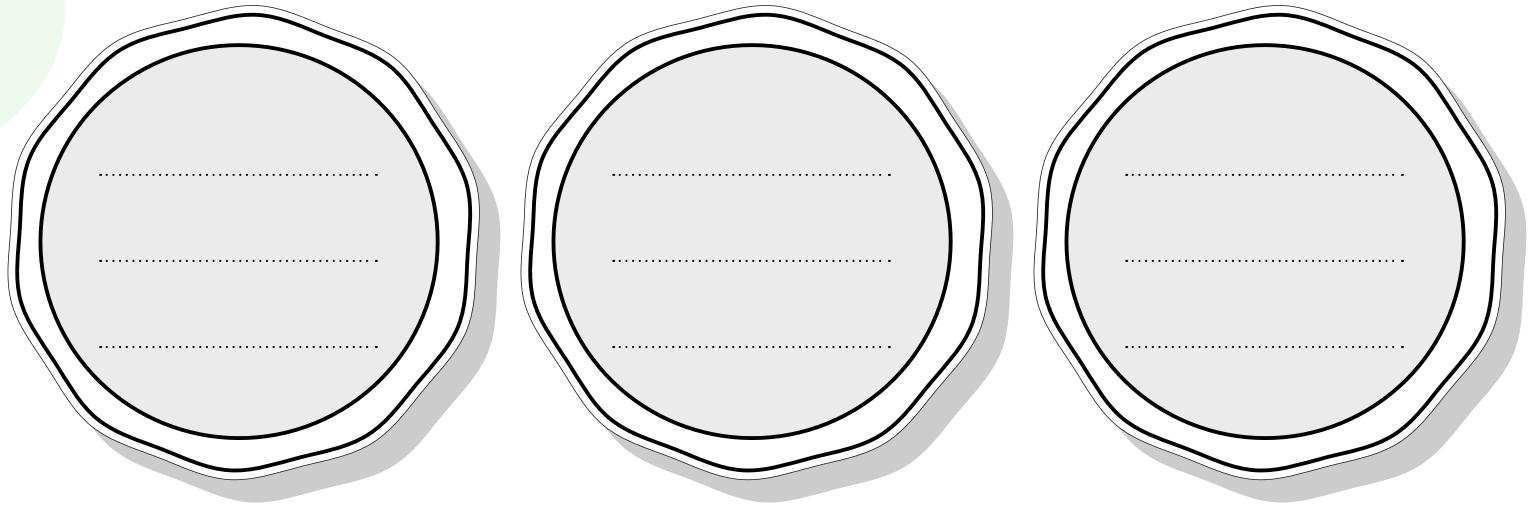
1) Colorie chaque assiette comme on te l'indique et écris en dessous le nom du groupe alimentaire qu'elle représente.

Exemple :



*Laits et produits laitiers.*





## 2) Recopie le nom de chaque aliment ci-dessous dans la bonne assiette :

Exemple :



*Laits et produits laitiers.*

Limonade

Saucisson

Riz

Poireaux

Amandes

Pâtes

Huile d'olive

Eau

Lait de vache

Saumon

Steak

Pain

Fromage

Tomates

Lentilles

Beurre

Pois chiches

Noix

Yaourt

Biscuits

## Activité 2. Les groupes alimentaires

1) Écris le nom d'un plat :

.....

.....

.....

.....

2) Quels sont ses 3 ingrédients principaux ?

- a) .....
- b) .....
- c) .....

3) Entoure chaque ingrédient cité ci-dessus de la couleur de son groupe alimentaire.

## Activité 3. L'affiche bilan

1) Quels sont les noms des différents groupes d'aliments ?

- a) .....
- b) .....
- c) .....
- d) .....
- e) .....
- f) .....

g) .....

h) .....

i) .....

## 2) Entoure la bonne réponse :

Je peux manger des chips de temps en temps.

vrai

faux

Il faut boire de l'eau tous les jours.

vrai

faux

Le rôti de veau est un plat d'origine végétale.

vrai

faux

Les glucides sont mauvais pour la santé, il ne faut pas manger des produits qui en contiennent.

vrai

faux

Il est inutile de prêter attention aux proportions lorsque je me sers.

vrai

faux

Les nutriments, vitamines et minéraux sont essentiels pour être en bonne santé.

vrai

faux

Il faut toujours finir son assiette.

vrai

faux

---

Mon repas est équilibré si, dans mon assiette, il y a :

1/3 de poisson, œuf ou viande ;

vrai

faux

1/3 de féculents ;

1/3 de légumes verts.

---

**3) Réalise une affiche bilan qui récapitule les connaissances que tu as acquises et présente-la à la classe.**